



Die Schuhliebhaberinnen und „High Heel-Coaches“ Elisabeth Andexlinger (l.) und Ute Giffey-Koschka (r.)

Foto: privat

Die Absatzkrise meistern

Zwei Linzerinnen sind die ersten „High Heel-Coaches“ Österreichs.

Nicht jede Frau ist als Laufsteggöttin geboren. Während sich die einen in hohen Schuhen wie eine Elfe bewegen, werfen die anderen nach einigen Schritten das Handtuch und stellen ihre High Heels frustriert in den Kasten. Dabei kann man den richtigen Umgang mit High Heels lernen, noch dazu ganz in der Nähe. Unter dem Motto „Ladylike in High Heels“ bieten Tanzschulleiterin Elisabeth Andexlinger und Psychotherapeutin Ute Giffey-Koschka neuerdings in Linz Workshops an, in denen sie Tipps und Tricks für das richtige Gehen in High Heels vermitteln.

Technik und innere Haltung

„Eine gute Körperhaltung ist im Umgang mit High Heels das Um und Auf. Um elegant gehen zu können, muss man das Gleichgewicht halten können und die Muskulatur stärken“, weiß Tanzprofi Elisabeth Andexlinger. Dazu zeigt sie im Workshop Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Füße, Beine und den Rumpf.

Neben der richtigen Technik kommt es aber auch auf die innere Haltung an. „Aus meiner Praxis weiß ich, dass viele Frauen Sehnsucht haben, in High Heels so richtig zu erscheinen, sich aber unsicher fühlen. Daher arbeiten wir mit gezielten Übungen auch am Selbstwert der Damen“, erklärt Ute Giffey-Koschka. Denn das Tragen von hohen Schuhen sollte immer mit Selbstbewusstsein und Eleganz einhergehen. Und genau hier setzen die zwei Linzerinnen in ihren fünfstündigen Workshops (auf zwei Tage aufgeteilt) an.

Lust an der Weiblichkeit

„Jede Frau kann das Laufen in hohen Schuhen lernen“, versichern die zwei High Heel-Coaches. „Man muss nur üben, üben und nochmal üben.“ Teilnehmen kann jede Frau ab 14 Jahren, auch Männer sind willkommen. „Allerdings zum Mitmachen und nicht zum Zuschauen“, betont Ute Giffey-Koschka. Der nächste High-Heel-Workshop (Ko-

sten: 89 Euro) startet am 17. November bei TopTanz Andexlinger in Linz.

Infos: www.highheels-coach.at,

Tel.: 0732/787878.

» Tipps für High Heel-Anfängerinnen

Frau soll sich bei der Absatzhöhe von unten nach oben hocharbeiten und anfangs Schuhe mit dickerem Absatz vorziehen.

Je sicherer man auf niedrigen Absätzen ist, desto einfacher ist hinterher das Tragen von extrem hohen Schuhen.

Schuhe mit guter Stabilität und aus hochwertigem Material wählen.



DIE OBERÖSTERREICHERIN verlost einen High Heels-Basics-Workshop für eine Person im Wert von 89 Euro. Teilnahmeschluss ist der 11. November 2013.